

第1節 健全な食生活の実践を促す食育の推進

1 「食育ガイド」等の活用促進

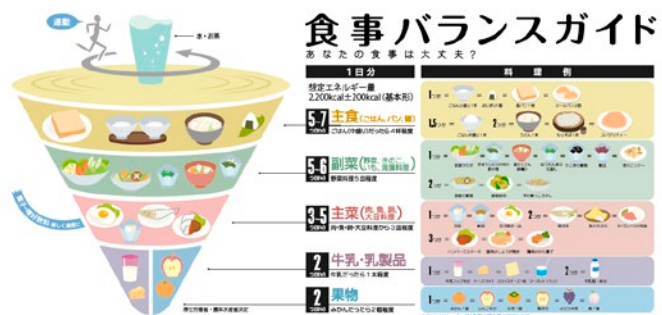
「食育ガイド」は、「『食べること』は『生きること』」とし、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の実践を促すため、平成24（2012）年3月に作成・公表（平成31（2019）年3月に改訂）されたものです。食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」やライフステージを踏まえた「生涯にわたる食の営み」等を図示し、各ステージに応じた具体的な取組を提示しています。



「食育ガイド」

農林水産省では、国民一人一人が自らの食生活の振り返りを行い、実践に向けた取組の最初の一步を踏み出すことができるよう、「食育ガイド」をウェブサイトに掲載し、普及啓発を図っています。

国民一人一人の健康の増進や生活の質（QOL¹）の向上、食料の安定供給の確保を図るための指針である「食生活指針」について、平成28（2016）年6月に一部改定を行いました。これは、平成12（2000）年3月の、当時の文部省、厚生省及び農林水産省による決定から16年が経過し、この間に、「食育基本法」の制定、「健康日本21



「食事バランスガイド」

（第二次）」の開始、「和食；日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産登録等の食生活に関する幅広い分野での施策に進展があったためです。この一部改定に合わせ、国民一人一人が、バランスのとれた食事を中心に、食料生産・流通から食卓、健康までを視野に入れた食生活を実践していけるよう、「食生活指針」の項目ごとに具体的に取り組むべき内容を「解説要領」としてまとめました。

平成17（2005）年6月に、厚生労働省と農林水産省により「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるために策定された「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。一人一人が食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの人に活用されることが重要であり、ヘルシーメニューの普及啓発等、地域の特性に応じた食環境の整備においても活用されています。さらに、農林水産省では、地域

1 Quality of Lifeの略

で採れる農産物や地域の食文化等、地域の特性を盛り込んだ「地域版食事バランスガイド」の紹介等を行っています。



食育ガイド（農林水産省）
URL : https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/guide_201903.html



食生活指針（農林水産省）
URL : <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html>



食事バランスガイド（農林水産省）
URL : https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

2 栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践の推進

「日本型食生活」とは、ごはん（主食）を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶等、多様な副食（主菜・副菜）等を組み合わせた、栄養バランスに優れた食生活をいいます。日本の気候風土に適した多様性のある食生活として、生活する地域や日本各地で生産される豊かな食材を用いており、旬の食材を利用して季節感を取り入れることや、地域の気候風土に合った郷土料理を活用すること、ごはんを中心に洋風や中華風等、多彩な主菜を組み合わせることにより、幅広く食事を楽しむ要素を有しています。また、栄養バランスに優れているといったメリットがあります。

近年、ライフスタイルが多様化しており、家庭での調理のみを前提とせず、ごはんと組み合わせる主菜、副菜等に、惣菜、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料等を活用することでも、「日本型食生活」を実践することが可能となりました。

農林水産省では、こうした「日本型食生活」の実践等を促進するため、食事バランスをテーマとした研修会や主食・主菜・副菜のそろったバランス食を学ぶ講座の開催等地域の実情に応じた食育活動に対する支援を行っています。また、「日本型食生活」の中心となるごはんについては、特設ウェブサイトにおいて、米に含まれる炭水化物は生きていくためのエネルギー源となりその分解物であるブドウ糖は脳にとっても大切なエネルギー源であることや、米に含まれるたんぱく質は日本人にとって重要なたんぱく質の役割を果たしている旨等の紹介、各種SNSを活用した「やっぱりごはんでしょ！」運動や農林水産省の職員がYouTuberとして情報発信する「BUZZ MAFF」における動画の投稿等、米や米を原料とする米粉の魅力を紹介する取組を実施しました。さらに、学校栄養職員や管理栄養士等のネットワークを活用した情報発信として「米と健康」に着目し、米の魅力や可能性を発信するセミナーが令和6（2024）年12月に開催され、「米と健康」についての最新の知見を有識者が発表するとともに、日頃の実践事例等が紹介されました。そのほか、牛乳・乳製品は、栄養豊富でカルシウムやたんぱく質の供給源等として重要で、国民の健康的な食生活を支える食品の一つとなっており、特に子供の発育期においては、必要な栄養を摂取する上で欠かせない食品となっています。農林水産省では、令和4（2022）年6月から「牛乳でスマイルプロジェクト」を立ち上げるなど、民間事業者の創意工夫を凝らした広報活動を応援し、消費者の理解醸成を推進しています。また、水産物は、脳や神経等の発達・機能維持に重要な役割があるDHAや、9種類の必須アミノ酸をバランスよく含む魚肉たんぱく質等、優れた栄養特性と機能性を持つ食品であり、様々な魚介類や海藻類をバランスよく摂取することにより、健康の維持・増進が期待されています。他方で、我が国においては、水産物の消費量は長期的に減少傾向になっていることから、水産庁では、水産物の消費機運を高めるため、令和4（2022）年10月から、毎月3～7日を

「さかなの日」と制定し、令和7（2025）年3月末時点で1,000を超える賛同企業等と連携して、「さかなの日」公式ウェブサイトや各種のイベント、SNS、小学校での出前講座等において、魚や魚食への関心が高まる情報発信等を積極的に行っています。

第3章

地域における食育の推進



米の消費拡大情報サイト「やっぱりごはんでしょ！」
（農林水産省）

URL : <https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatsu/gohan.html>



「米と健康」に着目したセミナーの様子



「さかなの日」
～あなたの日々の消費で、おいしい魚を次の世代へ～
（水産庁）

URL : <https://www.jfa.maff.go.jp/j/kakou/sakananohi1137.html>

事例

日本型食生活で多世代の食生活を支援 ～野菜たっぷりバランスの良いごはんを食べよう～ (第8回食育活動表彰 農林水産大臣賞受賞)

兵庫県いずみ会

朝食欠食や内容の過不足等、食生活の乱れが人々の健康を害する要因として問題視されています。兵庫県いずみ会では、県内のほぼ全ての市町において、幼児、児童とその保護者をはじめ、食の自立期である思春期、青少年期、未来の親世代といった幅広い年代に向けてバランスの良い食生活の習慣化を啓発し、生涯にわたる健康づくりに寄与することを目的とした取組を進めています。

具体的には、公民館のほか、保育所から大学までの関係機関等に出向いて講習会や調理実習を実施しています。講話と調理実習を伴う食育活動を実施することで、対象者の食への理解を深めるとともに、実践力も身に付くような指導を心掛けています。また、近年は子育て世代の男性と子どもを対象とした調理実習を実施するなど時代のニーズや実態に応じた具体的なスキルを伝達しています。

活動の中では、参加者の日常生活に、ごはんを中心とした主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活が定着することを意識した内容としています。特に、朝食をとることの重要性を伝えるとともに、「ごはんを炊くことができる子ども」を増やすため、調理実習の中ではごはんを炊くことを取り入れるなどの工夫をしています。

活動に当たっては、コロナ禍により講習会や調理実習が実施できない場合においても、個別の訪問活動やICT技術を活用した情報発信等、状況に応じた食育活動を行うといった工夫をしています。今後もごはんを炊き、自分で食事の支度ができる子どもが増えるよう、引き続き実習及び訪問活動や、ライフステージに合ったバランスの良い食生活を習慣化する支援について励んでいきます。



生徒向け講習会の様子

高齢者向け調理実習で
味噌汁の塩分濃度を確認する様子子どもへごはんの
炊き方を指導

第2節 地域や職場における食育の推進

1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

厚生労働省では、令和6（2024）年度から開始した国民健康づくり運動である「健康日本21（第三次）」において、健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現を目指し、生活習慣病の発症予防・重症化予防や、栄養・食生活、身体活動・運動等に関する51項目の目標を設定しています。例えば、適正体重を維持している人を増加させるため、肥満及び若年女性のやせの人の割合を減らすという目標を設定しています。また、成人だけでなく子供においても偏った栄養摂取や不規則な食事等の食生活の乱れによる肥満の傾向が見られることから、児童・生徒における肥満傾向児の減少についての目標も設定しています。さらに、野菜と果物の摂取量については、野菜摂取量の平均値を350g以上にすることや、果物摂取量の平均値を200gにすることを目指しています。こうした目標も勘案し、都道府県や市区町村においては、健康増進計画を策定し、計画に基づき様々な健康づくりに関する取組を実施しており、管理栄養士等による栄養指導や運動指導が行われています。

また、目標の達成に向けて、継続的に数値の推移等の調査や分析を行い、都道府県における健康状態や生活習慣の状況の差の把握に努める必要があることから、「健康日本21分析評価事業」を行っており、「健康日本21（第三次）」の目標設定等に用いられている「国民健康・栄養調査」における主要なデータの経年変化と諸外国との比較に関する分析を行っています。分析等の結果については、厚生労働省及び本事業の委託先である国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所のウェブサイトに掲載しています。

「健康日本21（第三次）」の運動を更に普及、発展させるため、健康寿命の延伸に向けて、企業・団体・地方公共団体と協力・連携した取組として「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進しています。毎年9月に展開している食生活改善普及運動では「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事、野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善、食塩摂取量の減少に焦点を当てた取組を実施しています。また、食生活改善の重要性を普及啓発することに焦点を当てた普及啓発ツールを、「スマート・ライフ・プロジェクト」のウェブサイトに掲載し、地方公共団体等とともに普及啓発ツールを用いた食生活の改善に関する取組を行うとともに、イベントでの普及啓発を実施しました。



「スマート・ライフ・プロジェクト」
ロゴマーク



食生活改善普及運動 普及啓発ツール



健康日本21分析評価事業
(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・
栄養研究所)
URL : https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippo_n21/index.html



食生活改善普及運動 (厚生労働省)
URL : https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_000003.html

近年、活力ある「人生100年時代」の実現に向けて、健康寿命の更なる延伸が課題となっている中、健康への関心が薄い層も含めて自然に健康になれる食環境づくりの推進が急務となっています。厚生労働省では、自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた産学官等連携の在り方について検討するため、「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」を開催し、令和3（2021）年6月に報告書を取りまとめました。そして、同報告書及び「東京栄養サミット2021」における日本政府のコミットメント（今後実施する政策等に関する誓約）を踏まえ、令和4（2022）年3月に産学官等連携による食環境づくりの推進体制として、「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」（以下「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」という。）を立ち上げました。健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブでは、「食塩の過剰摂取」、「若年女性のやせ」、「経済格差に伴う栄養格差」等の栄養課題等の解決に向けた参画事業者の行動目標の設定及び遂行について、事業者の環境・社会・企業統治（ESG¹）評価向上の視点も踏まえた支援を行いながら、食環境づくりを推進しています。こうした活動により、食環境づくりが効果的に進み、国民の健康寿命の延伸を通じて、活力ある持続可能な社会の構築につながることを目指しています。この健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブを通じた産学官等連携による食環境づくりの取組は、令和6（2024）年5月に、世界保健機関（WHO²）の非感染性疾患等の予防・管理のためのマルチセクトラル・アクションに関する各国事例の報告書において、世界に詳しく紹介すべき事例として選定されました。また、健康的で持続可能な食環境づくりを全国各地で効果的に推進するには、国の取組（健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ）と、地域特性を踏まえた都道府県の取組を相補的・相乗的に展開していくことが重要です。こうした観点から、「健康日本21（第三次）」では、健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブと各都道府県の食環境づくりの取組を連携させていくことを目標としています。この目標の達成に向けて、厚生労働省では、令和6（2024）年6月に「健康的で持続可能な食環境づくりのための国・都道府県等アライアンス」を立ち上げ、都道府県等での新たな食環境づくりを支援しています。

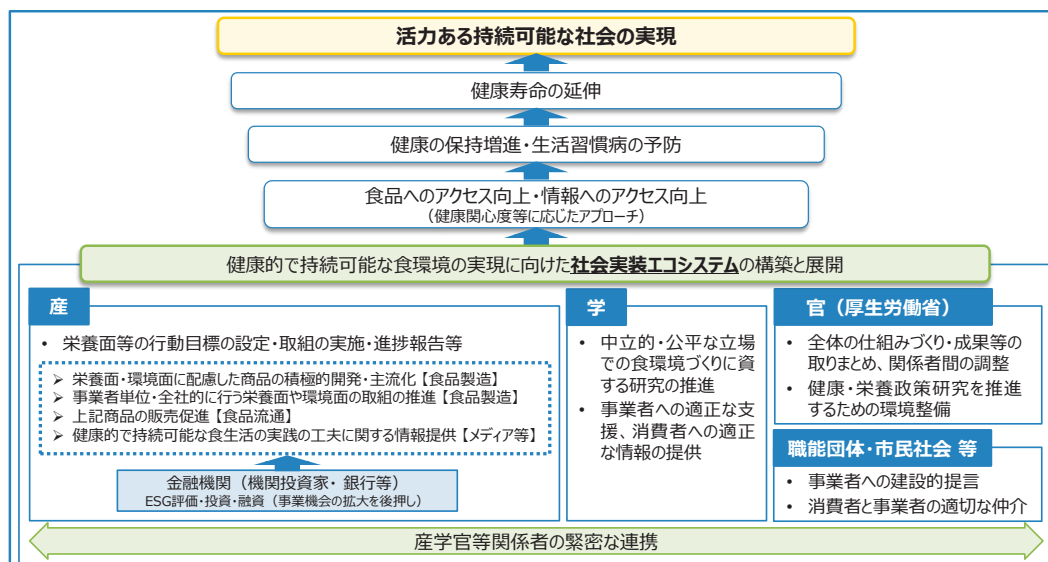
1 Environmental, Social and Governanceの略

2 World Health Organizationの略

健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ

～誰一人取り残さない食環境づくりの日本モデルを、世界に向けて発信・提案～

- 厚生労働省は、有識者検討会※1報告書（令和3（2021）年6月公表）及び東京栄養サミット2021（令和3（2021）年12月開催）を踏まえ、産学官等連携※2による食環境づくりの推進体制として、「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」を令和4（2022）年3月に立ち上げ。
※1 自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会※2 「産」は、食品製造事業者、食品流通事業者、メディア等、多様な業種を含む。
- 本イニシアチブは、「**食塩の過剰摂取**」、「**若年女性のやせ**」、「**経済格差に伴う栄養格差**」等の栄養課題や環境課題を重大な社会課題として捉え、産学官等の連携・協働により、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開。**日本はもとより、世界の人々の健康寿命の延伸、活力ある持続可能な社会の実現を目指す。**



「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」が目指す世界

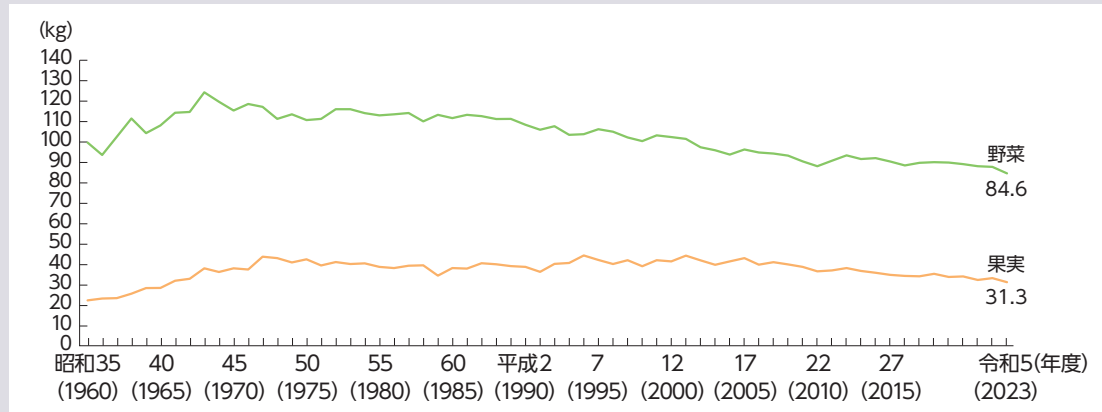
日本人の野菜、果実の消費量は減少傾向にあります（図表2-3-1）。

第4次基本計画では、健康寿命の延伸を目指す「健康日本21（第二次）」の趣旨を踏まえ、令和7（2025）年度までに、1日当たりの野菜摂取量の平均値を350g以上、果物摂取量¹100g未満の者の割合を30%以下とすることを新たに目標として設定しました。「令和5年国民健康・栄養調査」によると、1人1日当たりの野菜類摂取量の平均値は256.0g、果実類摂取量の平均値は92.9gとなっています（図表2-3-2、2-3-3）。また、果物摂取量100g未満の者の割合は63.4%です。

野菜の摂取量を年齢階級別にみると、特に20～40歳代で少ないことが摂取量の平均値を下げている原因と考えられます。また、日頃の食生活において、自分自身が摂取している野菜の量や不足している野菜の量を正しく把握できていないことも理由の一つと考えられます。

1 果実類のうちジャムを除く摂取量

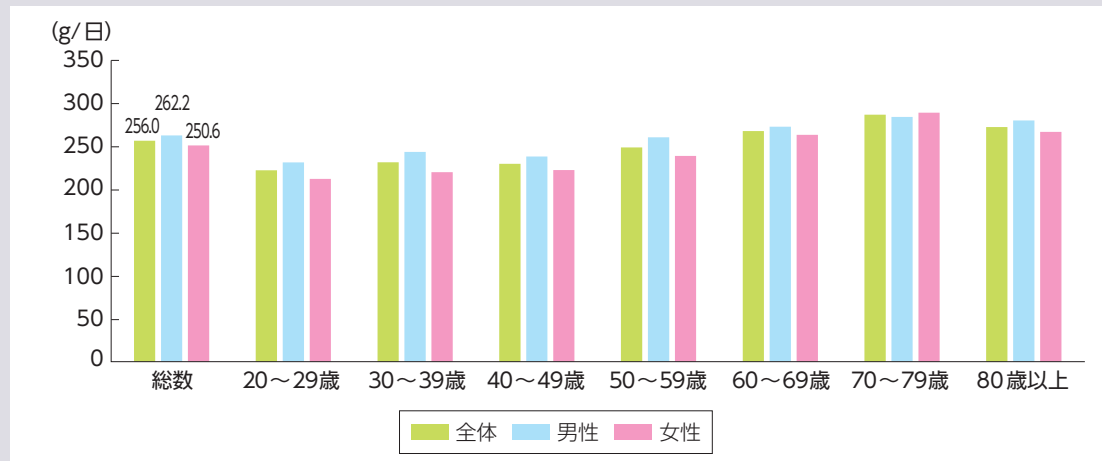
図表 2-3-1 野菜、果実の消費量



資料：農林水産省「食料需給表」

注：1) 消費量は1人1年当たり供給純食料（消費者等に到達した食料）であり、実際に摂取された食料の数量ではない。純食料とは、野菜の芯などを除いた量
2) 令和5（2023）年度は概算値

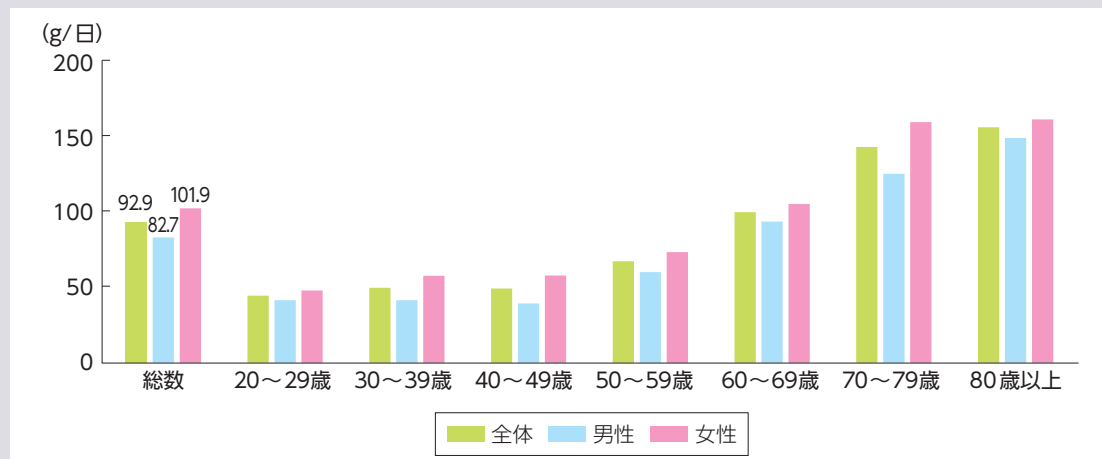
図表 2-3-2 野菜類摂取量の平均値（性・年齢階級別、20歳以上）



資料：厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」

注：野菜類とは、緑黄色野菜、その他の野菜、野菜ジュース、漬け物

図表 2-3-3 果実類摂取量の平均値（性・年齢階級別、20歳以上）



資料：厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」

注：果実類とは、生果、ジャム、果汁・果汁飲料

野菜は、様々な栄養素が含まれており、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源です。

農林水産省では、令和2（2020）年から、野菜の消費拡大を目的とする「野菜を食べようプロジェクト」を実施し、本目的に賛同する企業・団体等の「野菜サポーター」とともに、「野菜を食べようプロジェクト」のロゴマークやポスターを活用し、野菜の需要喚起に資する様々な啓発活動等に取り組んでいます。

また、毎年、「野菜の日（8月31日）」に向けたシンポジウムを開催しており、令和6（2024）年度は、食の簡便化志向の高まりなどにより需要が増加している「冷凍野菜」をテーマに、「「冷凍野菜」を生活に上手に取り入れるために」と題するウェブシンポジウムを開催しました。本シンポジウムでは、冷凍技術の特徴や歴史、研究に基づいた冷凍保存の方法等に関する基調講演と、冷凍野菜の生産現場、冷凍食品業界の現状や取組、日頃の食生活での冷凍野菜の上手な活用方法等の講演を通じて、冷凍野菜や野菜摂取の重要性についての理解を深め、野菜の消費拡大の機運醸成を図りました。

そのほか、日頃の野菜摂取状況が把握できる測定機器を農林水産省内に設置し、来庁者及び職員に対して日頃の食生活に十分な野菜を取り入れることが習慣となるような機会を提供するなど、様々な取組を通して野菜の消費拡大を図りました。



「野菜を食べようプロジェクト」（農林水産省）
URL：https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html



「野菜の日（8月31日）」ウェブシンポジウム
（農林水産省）
URL：https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html#3



「野菜を食べようプロジェクト」ポスター
（令和4（2022）年度農産局長賞）



「1日350g」と目安を表した
「野菜を食べようプロジェクト」ロゴマーク



「野菜の日」ウェブシンポジウムの様子

果実は、各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の摂取源として重要な食品です。

農林水産省では、「果樹農業の振興を図るための基本方針¹⁾」(令和2(2020)年4月30日農林水産省決定)に基づき、日常的な果実摂取が生涯にわたる食習慣として定着するよう、消費拡大の取組を推進しています。具体的には、生産者団体等と協力し「毎日くだもの200グラム運動」による家庭や学校給食等における果実の摂取を促進するほか、健康の維持・増進に役立つ機能性関与成分も含まれているといった健康への有益性の周知、社会人(企業)を対象とした普及啓発に取り組んでいます。

そのほか、特に若い世代の果物の消費拡大を図るため、「カフェメニューコンテスト」を令和5(2023)年度に引き続き実施しました。令和6(2024)年度は、国内生産量の多い「みかん」をテーマに、カフェ等で提供することを想定したレシピを募集し、一次審査を通過した作品の中から、カフェ等の外食事業者により、自社のメニューとして採用したい特に優れたレシピとして6品が選定され、実際のメニューとして採用されました。

くだもの一日の摂取目安

200グラムとは(各果物で)
このくらいです



農林水産省

「国産果物の消費拡大に関するポスターデザイン」
(令和6(2024)年度農産局長賞)



「カフェメニューコンテスト」外食企業採用作品
「キュるるんポックム」(最優秀レシピ賞)

1 果樹農業の振興に関する基本的な事項等に関する基本方針であり、食育等の消費拡大に向けた対策の推進が挙げられている。

事例

市町村別みそ汁の塩分濃度マップで食塩摂取量を見える化し、減塩意識の向上を目指す (第8回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞)

山梨県食生活改善推進員連絡協議会

山梨県食生活改善推進員連絡協議会は、各家庭のみそ汁塩分濃度を計測し、塩分マップを継続的に作成することで減塩意識の普及や健康づくりを目指す活動を行っています。

昭和54（1979）年の第1回県民栄養調査結果で山梨県が食塩摂取量全国1位になったことをきっかけに、山梨県の「すこやか県民減塩活動」に協力し、本格的な減塩活動を開始しました。昭和57（1982）年から各家庭を訪問し、みそ汁の塩分濃度の測定を実施しています。また、市町村別のみそ汁の塩分濃度を濃度別に着色した「市町村別のみそ汁の塩分濃度マップ」を作成、その後も定期的にマップを作成し、県民の実態を可視化することで減塩意識のきっかけとなっています。各家庭を訪問する際はみそ汁の塩分濃度の測定と同時に、作成した減塩マップを用いて県民の実態を説明するとともに、減塩のアドバイスや食べ物を無駄なく大切にすること等を伝えています。最近では、家庭でみそ汁を作らない家庭も多くなり、みそ汁の代わりに摂取しているインスタントみそ汁やスープ類等の塩分濃度を測定する工夫や、若い世代への減塩普及啓発も重要と考え、若い世代への家庭訪問を増やす工夫等、食生活の状況に即した工夫をしています。

このように、ほぼ毎日作られているみそ汁を調査することで、対象者自身がふだん摂取している塩分濃度を知り、自分の味覚を確認し、減塩の必要性を感じ、食生活全体を見直し、振り返るきっかけとなっています。

今後も引き続き、減塩普及の活動を継続し、自分自身の健康、そして家族の健康、地域住民の健康と、健康づくりの環を広げ、県全体の減塩の取組を推進していきます。



市町村別のみそ汁の塩分濃度マップ



家庭訪問で塩分測定をする様子

2 貧困等の状況にある子供に対する食育の推進

子どもの貧困率¹は、「令和4（2022）年国民生活基礎調査」において、令和3（2021）年は11.5%となっています。また、令和4（2022）年「生活と支え合いに関する調査」によると、子供がある全世帯の12.1%に食料が買えない経験がありました²。こうした中、地域住民等による自主的な取組として、無料又は安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供することも食堂等が増えており³、家庭における共食等が難しい子供たちに対し、共食等の機会を提供する取組が広がっています。

政府では、貧困の状況にある子供たちに対する食育の推進や貧困の連鎖の解消につながることも食堂等の活動への支援を含む官公民の連携・協働プロジェクトとして、「こどもの未来応援国民運動」を推進しています。この国民運動では、民間資金による「こどもの未来応援基金」を通じた支援や、こども食堂等を運営する団体と、団体の活動への支援を希望する企業等とのマッチング等を行っています。

さらに、こども家庭庁では、令和5（2023）年度補正予算において、多様かつ複合的な困難に直面している子供たちに対し、安心・安全で気軽に立ち寄ることのできる食事等の提供場所を設けるなど、地域における支援体制の強化を目的とした「地域こどもの生活支援強化事業」を新たに創設し、こども食堂、こども宅食、フードパントリー等の食事提供を伴う事業を実施する地方公共団体に対する支援を行うこととしました。

厚生労働省では、平成30（2018）年6月と令和3（2021）年10月に通知を発出し、こども食堂に対して、活用可能な政府の施策や、食品安全管理等の運営上留意すべき事項を周知するとともに、行政・地域住民・福祉関係者・教育関係者等に対して、こども食堂の活動への協力を呼び掛けました。

農林水産省では、こども食堂等と連携した地域における食育の推進のため、ウェブサイトでの関連情報の紹介や、子供たちが健全な食生活を実践できるよう、こども食堂等で共食の場を提供するなど、地域での食育活動を支援しているほか、円滑な食品アクセスを確保する観点から、こども食堂等への多様な食料の提供に向けて、地域の関係者が連携する体制づくりの支援を行っています。

また、令和2（2020）年度からこども食堂やこども宅食において、食育の一環として使用できるよう、政府備蓄米を無償で交付しており、令和6（2024）年度からは新たにフードバンクも交付対象としました。

このように、こども食堂等による食事等の提供には、食育の推進、孤独・孤立対策、食品アクセスの確保等、様々な効果が期待されています。

衛生管理のチェックリスト

項目
調理前に行うこと
1 調理施設は清潔で衛生管理を行っていましたか？
2 トイレは清潔、消毒を行いましたか？
3 調理担当者、下痢・嘔吐の症状があるなど体調不良ではありませんか？また、手指の傷などはありますか？
4 エプロンや手拭巾、必要に応じてマスクなど、適切な作業着を身につけましたか？
5 手洗い、消毒を行いましたか？また、子どもが調理に参加する場合は、手洗い、消毒を徹底させましたか？
6 原材料は、仕入れ時に鮮度、賞味期限等を確認し、1目で使い切れる量を仕入れましたか？
7 解凍や食料の仕入れ・仕入れ時間の記録（シートなど）は保管しましたか？
8 仕入れた食料は冷蔵庫や冷凍庫で保管していますか（冷えていないなどの室温の保管はありませんか）？また、生肉や卵類などの食料は他の食料を汚染しないよう、冷蔵庫の最下段に分別して保管しましたか？
9 肉や魚、卵、野菜などの抵抗力が弱い食材は食べ合わせ、メニューに生ものは入っていませんか？
調理中に行うこと
10 備前飯、解凍・加熱は徹底して行っていましたか？
11 別の食材を調理する場合は、手洗い、消毒を行いましたか？また、手拭巾の着用、調理器具についても、洗浄消毒を徹底して行っていましたか？
12 食品（特に肉類）は、中心部までよく加熱（中心温度75℃以上1分間以上）しましたか？
13 生の食材も使う調理器具と加熱済みの食品に使用する調理器具は専用のものを分けていたか？専用のものが無い場合は、よく洗浄消毒してから、使いましたか？
調理が終了した後に確認すること
14 調理後は、時間を置かずすぐに洗浄しましたか？

自立つとえに努めて、確認しましょう！！

こども食堂における衛生管理のポイントにおけるチェックリスト（厚生労働省）

1 17歳以下の子ども全体に占める、貧困線に満たない17歳以下の子どもの割合。貧困線とは、等価可処分所得（世帯の可処分所得（総所得（収入）から税金・社会保険料等を除いたいわゆる手取り収入）を世帯員数の平方根で割って調整した所得）の中央値の半分の額。

2 国立社会保障・人口問題研究所「生活と支え合いに関する調査」（令和4（2022）年）よりこども家庭庁が算出

3 認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ及び全国のこども食堂の地域ネットワークの調査によると、全国のこども食堂は、少なくとも10,867か所（令和7（2025）年2月発表）

3 若い世代に関わる食育の推進

若い世代は、食に関する知識、意識、実践等の面で他の世代より課題が多く、こうした若い世代が食育に関する知識を深め、意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができるように食育を推進することが必要です。

農林水産省では、令和元（2019）年度に、若い世代に対する食育を推進していくため、ウェブ調査やグループディスカッション等を行い、明らかになった結果を踏まえて作成した啓発資料をウェブサイトに掲載しています。また、令和6（2024）年度の全国食育推進ネットワークの取組の中で、学生と企業とで食育の実践課題やそれを踏まえた企画について考えるオンラインワークショップを応援するなど、若い世代が主体となった食育の取組を推進しました。

考える やってみる みんなで広げる

ちょうどよいバランスの食生活

仕事や家事・育児、勉強や趣味……
やりたいこと、やらなくてはならないことで一杯の毎日。
健康な心と体は、そんな毎日の食育。

「ちょうどよいバランスの食生活」は、心と体を健康に保つキホンです。

ライフスタイルは人それぞれ。
それぞれに、「ちょうどよいバランスの食生活」があるはず。
一緒に考え、実践し、広げてみませんか？

まずはキホン「食事の栄養バランス」について

食事や栄養に関する情報があふれていますが、正しい情報の見極め、自覚がありますか？
あなたの知識、チェックしてみましょう！

☒ 食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

- ☐ ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ☐ ②炭水化物（糖質）はできるだけ摂取しない方がよい。
- ☐ ③1日に必要なエネルギー量（カロリー）を超えなければ、どんな食べ方でもOK。
- ☐ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。
- ☐ ⑤スリムな体型であれば、食事を摂る必要はない。
- ☐ ⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。
- ☐ ⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



鶏きん定食



チキンスープアルー
サラダ



ミートソーススパゲティ
サラダ



ロコモコ丼

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った動物の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜

野菜などを主材料とする料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う役割を担う。



「考える やってみる みんなで広げる
ちょうどよいバランスの食生活」パンフレット

考える やってみる みんなで広げる
ちょうどよいバランスの食生活（農林水産省）
URL : <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/balance.html>